



AUP, Bihar

जन जन यूनानी

प्रशिक्षण पुस्तिका

— 2024 —

एसोसिएशन ऑफ यूनानी फिजिशियंस, बिहार



AUP, Bihar

जन जन यूनानी

प्रशिक्षण पुस्तिका

— 2024 —

एसोसिएशन ऑफ यूनानी फिजिशियंस, बिहार

एसोसिएशन ऑफ यूनानी फिजिशियंस, बिहार

Book Name : Jan Jan Unani
(Training Booklet)

Editor : Dr. Shabistan Fatma Taiyabi
PG - Scholar, Mahiyatul Amraz (Pathology),
Govt. Tibbi College and Hospital, Patna
Ayush Doctor, Vaishali, (Govt. of Bihar)

No. of Books : 500
Year of Publication : 2024
Edition : First

Printer : Vaishnavi Press, D. N. Das Lane,
Bengali Akhara, Patna-800004

Composer : Qari Shamim Ahmad, Alamganj, Patna
Publisher : AUP Publication
Naugharwa Colony, Sultanganj, Patna - 6
associationofunaniphysicians@gmail.com
www.aup.org.in

Price : Free for Trainees

ISBN : 978-81-969970-7-6

All rights reserve © AUP Publication

Available at:

Dr. Shabistan Fatma Taiyabi, Unicure UHCC Publication,
Amrudi Gali, East of Petrol Pump, Nala Road, Patna (Bihar)-800004
Contact number- 9852560980, 8409879355

आमुख

एसोसियेशन ऑफ यूनानी फिजिशियंस, बिहार द्वारा जन जन यूनानी कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है। यह कार्यक्रम गैर संचारी रोगों से बचाव अभियान है। जन जन यूनानी कार्यक्रम में आयोजित स्वास्थ्य शिविर में सभी तरह के रोगी आते हैं तथा रोगी अपने जरूरतों के अनुसार उपचार और सलाह चाहते हैं। कार्यक्रम में शामिल हमारे सभी चिकित्सक उच्च शिक्षित और अनुभवी हैं, जो मरीजों की समस्या का संतोषप्रद समाधान करते हैं। लेकिन सलाह में एकरूपता लाने के लिए ज्यादा पूछे जाने वाले कुछ समस्याओं को चिन्हित कर के उस के समाधान में एकरूपता के लिए यह प्रशिक्षण पुस्तिका विकसित की जा रही है। इसका उद्देश्य जन जन यूनानी कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी बनाने हेतु अपने चिकित्सकों को प्रशिक्षित करना है।

यूनानी चिकित्सा अखलात के सिद्धांत पर आधारित है, जिसके अनुसार शरीर में चार प्रकार के खिल्लत अर्थात् खून, बलगम, सफरा और सौदा होता है। शरीर के अखलात कि गुणवत्ता, सही मात्रा और प्रस्पर अनुपात में सामंजस्य से स्वास्थ्य उत्तम रहता है। यदि अखलात के स्वाभाविक गुण और प्रस्पर अनुपात में सामंजस्य भंग हो जाए तो यह रोग का कारण बन जाता है। ब्रह्मांड के सभी शरीर कि रचना, चार अवयवों के विभिन्न अनुपात में मिश्रण से होता है। प्रत्येक शरीर को उसके उत्पत्ति के क्रम में अवयवों से एक विशिष्ट गुण प्राप्त होता है, जो उस शरीर के लिए उपयुक्त होता है, शरीर के इस विशिष्ट गुण को मिजाज कहा जाता है। रोगों के तशखीस और इलाज में मिजाज को जानना और उसके अनुसार निर्णय लेना अहम है। इस प्रशिक्षण पुस्तिका में वर्णित रोगों और दवाओं को चिकित्सक अपने शिक्षण और प्रशिक्षण से यूनानी चिकित्सा के मौलिक सिद्धांतों के अनुसार विश्लेषण के उपरांत ही रोगी को सलाह दें।

मैं इस प्रशिक्षण पुस्तिका कि रचना में सम्मिलित लेखकों का आभार व्यक्त करती हूँ और उनके परिश्रम के लिए कृतज्ञता प्रकट करती हूँ।

जन जन यूनानी कार्यक्रम मुख्य रूप से राज्य में गैर संचारी रोग नियंत्रण के उद्देश्य से चलाया जा रहा है। हमें उम्मीद है कि यह कार्यक्रम “स्वस्थ बिहार, समृद्ध बिहार” के संकल्प को हासिल करने में महत्वपूर्ण साबित होगी।

संपादक

डा. शबिस्ता फातमा तय्यबी

विषय सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1	यूनानी चिकित्सा : संक्षिप्त परिचय	1
2	गैर संचारी रोग	2
3	यूनानी चिकित्सा से गैर संचारी रोगों का नियंत्रण	3-4
4	चिकित्सीय आपात और यूनानी चिकित्सा पद्धति	5-9
5	सर्दी-खांसी (सर्दी-जुकाम)	10
6	टॉन्सिलाइटिस (वरम लोजतैन)	11
7	अस्थमा (दमा)	12
8	जॉन्डिस (यरकान)	13
9	फैटी लीवर (Fatty liver)	14
10	कब्ज	15
11	इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)	16
12	बवासीर (पाइल्स)	17
13	मलद्वार या गुदा बाहर आना (Rectal Prolapse)	18
14	डायबिटीज (ज्याबितस)	19
15	बिस्तर पर पेशाब आना	20
16	किडनी स्टोन (गुर्दे की पथरी)	21
17	जोड़ दर्द (वजउलमुफासिल)	22
18	एक्जिमा (दाद / कुबा)	23
19	खुजली	23
20	सफेद दाग (बर्स)	24
21	मुँहासे (पिंपल)	25
22	मेनोरेजिया (कसरत-ए-तमस)	26
23	पीसीओडी (PCOD)	27
24	लिकोरिया (सैलानुर रेहम)	28
25	डिप्रेशन (मालनखुलिया)	29-30

यूनानी चिकित्सा : संक्षिप्त परिचय

परिचय

यूनानी चिकित्सा भारत कि देशी चिकित्सा पद्धति है, जो भारतीय परिवेश के अनुकूल है। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, इसके शिक्षा और अनुसन्धान को बढ़ावा देने का कार्य कर रही है। यह विश्व कि प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में से एक है। इस चिकित्सा विज्ञान की उत्पत्ति ग्रीक सभ्यता के स्वर्णिम युग में हुआ था, जहां से यह संपूर्ण विश्व में फैल कर लोकप्रिय हो गई।

यह एक व्यापक चिकित्सा प्रणाली है जो स्वास्थ्य और बीमारियों के विभिन्न अवस्थाओं के उपचार से संबंधित है। चिकित्सा की इस प्रणाली का निदान और उपचार विभिन्न समग्र अवधारणाओं और स्वास्थ्य एवं उपचार के वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित है। यह एक व्यक्ति और उसके पर्यावरण के बीच संबंध को ध्यान में रखता है, मन, शरीर और आत्मा के स्वास्थ्य पर जोर देता है। इस चिकित्सा पद्धति में, स्वभाव, या व्यक्ति का मिजाज़ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्ति के लिए सबसे उपयुक्त आहार और जीवनशैली को ध्यान में रखते हुए स्वभाव पर ध्यान दिया जाता है।

औषधि

चिकित्सा कि इस प्रणाली में प्राकृतिक रूप से रोगों का उपचार किया जाता है। कृत्रिम रासायनिक दवाओं का उपयोग नहीं होता है, बल्कि प्राकृति में विद्यमान हर्बल, एनिमल तथा मिनरल स्रोतों से प्राप्त दवाओं से रोगों का उपचार किया जाता है।

शिक्षण संस्थान

देश में दो राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान हैं और बहुत से यूनानी चिकित्सा महाविद्यालय हैं जहां यूनानी चिकित्सा विधा में शिक्षण-प्रशिक्षण दिया जाता है। यूनानी चिकित्सा महाविद्यालय में माध्यमिक [10+2] के बाद NEET [राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा] उत्तीर्ण अभ्यर्थी नामांकन लेते हैं। जहां उन्हें साढ़े पांच वर्षों तक चिकित्सा विज्ञान के विभिन्न पाठ्यक्रम को पढ़ाया और सिखाया जाता है, जिसके उपरान्त उन्हें यूनानी चिकित्सा में स्नातक अर्थात् बैचलर ऑफ यूनानी मेडिसिन एंड सर्जरी [बीयूएमएस /BUMS] कि उपाधि दी जाती है। यूनानी चिकित्सा में MD, MS, और PhD कि पढ़ाई भी होती है।

अनुसंधान संस्थान

यूनानी चिकित्सा में अनुसंधान हेतु राष्ट्रीय स्तर पर केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद [CCRUM] है और हर राज्य में एक क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान [RRIUM] है, जहां इस चिकित्सा पद्धति में रिसर्च होता है।

चिकित्सा संस्थान

बिहार में यूनानी चिकित्सा का प्राइवेट क्लिनिक, अस्पताल के अलावे सरकारी अस्पताल, जैसे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, राजकीय यूनानी औषधालय, संयुक्त औषधालय में यूनानी चिकित्सक अपनी सेवा दे रहे हैं।

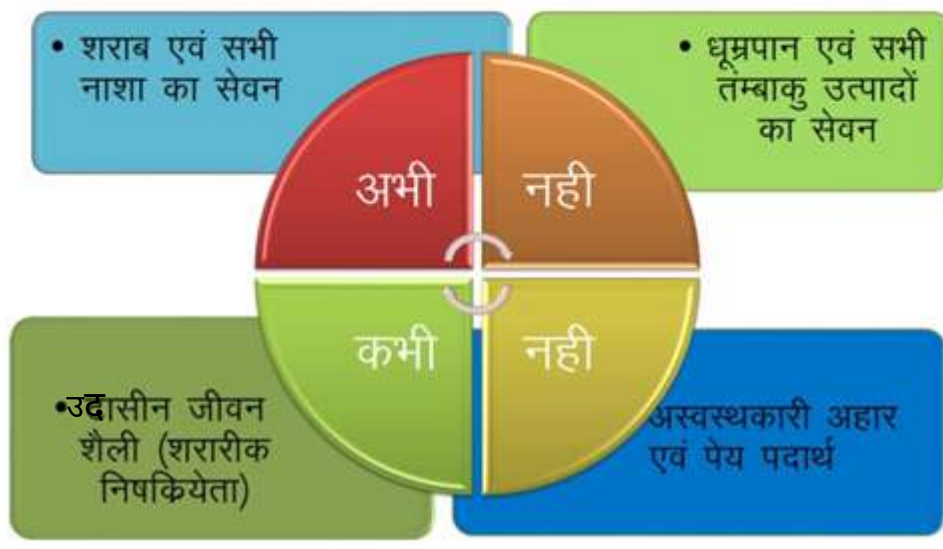
गैर संचारी रोग

गैर संचारी रोग वह बीमारियां हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे में संचारित नहीं होती हैं, अर्थात् यह रोग गैर संक्रामक होती हैं। हृदय रोग, कैंसर, दमा एवं सांस की मुजमिन बीमारियां और मधुमेह, गैर संचारी रोगों की श्रेणी में चार प्रमुख घातक बीमारियां हैं। पूरी दुनिया में गैर संचारी रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। भारत में भी इन रोगों की समस्या गंभीर है, जिसे और अधिक भ्यावह होने की आशंका है। कुछ वर्ष पूर्व तक यदा-कदा होने वाली बीमारी आज सामान्य रूप से देखने को मिलती है। मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर जैसे घातक रोगों का प्रसार पिछले कुछ वर्षों में काफी तेजी से हुआ है। गैर संचारी रोगों के विकराल रूप का कारण तेजी से बदलती जीवन शैली, आहार, व्यवहार एवं आधुनिक तकनीक पर निर्भरता है। यदि समय रहते सचेत नहीं हुआ गया तो इसके घातक परिणाम से व्यापक स्तर पर जान माल की क्षति होगी। सामान्यतः गैर संचारी रोगों का इलाज लंबे समय तक चलता है, और महंगा भी होता है। ससमय समुचित इलाज नहीं होने की स्थिति में परिणाम घातक होते हैं।

जिन चीजों के कारण गैर संचारी रोग होता है उसे उस रोग का जोखिम कारक कहते हैं। गैर संचारी रोगों के जोखिम कारक दो प्रकार के होते हैं।

- 1. अपरिवर्तनीय जोखिम कारक:** जैसे आयु, लिंग, परिवारिक इतिहास तथा
- 2. परिवर्तनीय जोखिम कारक:** जिसमें परिवर्तन या संशोधन करके इन रोगों की रोकथाम संभव है।

गैर संचारी रोगों के जोखिम कारको पर पूर्ण विराम ।



यूनानी चिकित्सा से गैर संचारी रोगों का नियंत्रण

यूनानी चिकित्सा विज्ञान में जीवन हेतु 6 मूलभूत आवश्यक कारकों का वर्णन है, जिसे असबाबे सिक्ता जरूरिया कहा जाता है। यह गैर शारीरिक कारक हैं जो जीवन के लिए आवश्यक हैं। असबाबे सिक्ता जरूरिया में पर्याप्त सामंजस्य एवं गुणवत्ता से शरीर स्वस्थ रहता है। असबाबे सिक्ता जरूरिया में से किसी एक या अधिक के दूषित होने अथवा इन के दरमियान सामंजस्य के भंग होने से शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है।

असबाबे सिक्ता जरूरिया निम्न है :

1. पर्यावरणीय हवा : हवा जीवन हेतु आवश्यक कारक है। हवा अपने घटक, गुणवत्ता तथा कैफियत से शरीर पर अपना प्रभाव डालता है। हवा की गर्मी, शीतलता, आद्रता एवं शुष्कता हवा की कैफियत कहलाता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए शुद्ध एवं प्रदूषण रहित हवा के साथ भीड़भाड़ और कम हवादार स्थानों से दूर रहें। हवा के कैफियत के अनुकूल वस्त्र एवं खानपान का पालन करें।

2. खान पान [माकुल व मशरूब] : शारीरिक वृद्धि, संरक्षण, विकास तथा क्रियाकलाप हेतु उर्जा के लिए आहार एवं पेय पदार्थ आवश्यक है। शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए आहार की मात्रा एवं प्रकार, व्यक्ति के आयु, लिंग, शारीरिक संरचना तथा गतिविधियों पर निर्भर करता है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, पर्याप्त मात्रा में आवश्यक है। अस्वस्थकारी, दूषित आहार एवं पेय पदार्थ रोगों का कारण बनता है। शुद्ध आहार पर्याप्त मात्रा में सेवन करके गैर संचारी रोगों से बचा जा सकता है। गैर संचारी रोगों से ग्रसित होने की स्थिति में आहार संबंधी चिकित्सीय परामर्श का पालन करना चाहिए। स्वास्थ्य रक्षा के लिए तंबाकू, नशा का सामान का सेवन नहीं करें। प्रोसेसड खाद्य पदार्थ से यथासंभव बचें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। अधिक ठंडा पेय पदार्थों का सेवन न करें।

3. शारीरिक गतिविधियां एवं विश्राम [हरकत व सुकून बदनी]: स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधियां एवं विश्राम दोनों आवश्यक हैं। शरीर की गतिशीलता से दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकलता है। विश्राम पाचन में सहायक है। पर्याप्त शारीरिक गतिशीलता एवं आराम से शरीर में विषाक्त पदार्थों का जमाव नहीं होता है, जिस से शरीर स्वस्थ रहता है।

4. मानसिक गतिविधियां एवं विश्राम [हरकत व सुकून ए नफसानी]: विभिन्न मानसिक अवस्थाएं रूह की गतिशीलता एवं विश्राम पर आधारित हैं। इसकी क्रियाशीलता से गर्मी जबकि विश्राम से शीतलता बढ़ती है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए आध्यात्मिक व्यायाम करें, सकारात्मक मनोवृत्ति अपनाएं, मानसिक गतिविधियों की अधिकता से बचें, पर्याप्त विश्राम करें, सामाजिक कार्यों में रुचि लें।

5. सोना एवं जागना [नौम व यकजा]: नौम व यकजा उत्तम स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, इसी प्रकार ऐच्छिक क्रियाओं के लिए जागना आवश्यक है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति अपनी आयु, स्वभाव एवं मौसम के अनुसार पर्याप्त नींद लें। अत्यधिक सोने से बचें क्योंकि यह शरीर में शीतलता एवं शिथिलता पैदा करता है। इसी प्रकार अत्यधिक जगने से शरीर में गर्मी एवं शुष्कता पैदा होती है।

6. निष्क्रमण एवं अवधारण [इस्तफ्राग व एहतेबास]: पाचन एवं अन्य शारीरिक क्रियाओं के फलस्वरूप विभिन्न प्रकार की गैर आवश्यक एवं विषाक्त पदार्थों का भी निर्माण होता है, जिसे शरीर से बाहर निकालना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, जैसे मल, मूत्र, पसीना, सांस छोड़ना। इसी प्रकार शरीर में आहार एवं पेय पदार्थों से स्वास्थ्यवर्धक एवं पोषक पदार्थों का निर्माण होता है, जिसका शरीर में रुकना आवश्यक है। जिन पदार्थों का शरीर से बाहर निकलना है यदि इसका जमाव होने लगे अथवा वह पदार्थ जिन्हें शरीर में रुकना आवश्यक है यदि शरीर से बाहर निकलने लगे तो यह रोग का कारण बन जाता है। शरीर के संतुलित एवं व्यवस्थित निष्क्रमण एवं अवधारणाओं के लिए अन्य सभी मूलभूत आवश्यक कारकों में सामंजस्य आवश्यक है।



चिकित्सीय आपात और यूनानी चिकित्सा पद्धति

चिकित्सीय आपातकाल [मेडिकल इमरजेंसी] का सामना मनुष्य को दो प्रकार से करना पड़ता है, एक तब जब वो किसी हादसे का शिकार हो जाता है जिसे Accidental Emergency कहते हैं और दूसरा जब उसे कोई जिस्मानी तकलीफ़ के कारण होता है, जिसे Medical Emergency कहते हैं। अब वो accidental हो या medical दोनों में अधिकतर का इलाज दवा के द्वारा ही होता है जबकी बहुत कम मरीज मे ही surgery और दूसरे तदबीर की ज़रूरत पड़ती है। मैं यहां पर उन अधिकतर मरीजो को ही सामने रख कर यूनानी चिकित्सा पद्धति में उपयोग होने वाली कुछ दवाओं के बारे मे बताने जा रही हूं।

1. खून बहना [रक्ततस्राव]

नुसखा: शमशुस जंदिरी, जब फिटकिरी अपने कारखाने में बनाई जा रही होती है तो उस कड़ाह से उबल कर बाहर की तरफ गिरता है जिसे शमशुस जंदिरी कहते हैं। इसका कोई दूसरा नाम नहीं मिला ये शमशुस जंदिरी एक ग्राम खाना है, जिस्म के किसी भी हिस्से से बह रहे खून को तुरंत रोक देता है, अब ये खून किसी चोट के कारण जारी हुआ हो या किसी बीमारी के कारण या दवा के कारण।

2. दस्त

नुसखा: सुपारी को खौला कर, छान कर, ठंडा कर के उम्र के अनुसार बच्चे से ले कर बूढ़े तक को 1 चम्मच से 4 चम्मच तक पिलाना, न रुकने वाले दस्त को रोक देता है | बच्चों में एक दस्त sugar intolerance के कारण होता है उसमें भी ये काम आता है।

3. चोट का दर्द

नुसखा: फिटकिरी 5 ग्राम को 50 ग्राम घी में भून कर अलग कर लें और इस घी में 150 ग्राम मैदा भून कर चीनी मिला कर पर्चिलित विधि द्वारा हलवा बना लें और 3 ग्राम सुबह शाम 7 दिन खाएं चोट का दर्द दूर हो जाए गा।

नुसखा: अगर कोई इसका स्वाद बर्दाश्त कर ले तो 2 ग्राम कच्ची फिटकिरी 250ml दूध में मिला कर पी जाए | इस से दूध दही की तरह हो जाता है। यह भी चोट का दर्द तुरंत समाप्त कर देता है।

4. सिर दर्द, नज़ला, जुकाम, खांसी, पेट दर्द, दांत दर्द, कट जाना, कुछ काट लेना, खुजली

नुसखा: अर्क अजीब, यूनानी जगत का एक बेहतरीन आविष्कार है, इसकी एक शीशी अपने पास ज़रूर रहनी चाहिए। ये समय पर छोटे छोटे विकारों को दूर करने में लाजवाब है। सिर दर्द, नज़ला, जुकाम, खांसी, पेट दर्द, दांत दर्द, कट जाना, कुछ काट लेना, खुजली आदि में खाने और लगाने दोनों में अति लाभकारी है।

याद रखें: आंख के अंदर अर्क अजीब डालना सख्त मना है।

5. उल्टी या मतली: यह एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकता है। इस में खाया पिया हुआ आपाच्य भोजन बलपूर्वक मुंह के रास्ते शरीर के बाहर निकलता है। कभी सिर्फ हल्का पानी ही आता है। कभी कुछ नहीं आता है, केवल बार बार मतली होती है।

नुस्खा [क]: अनार का रस [जूस] निकाल कर, इसे हल्के आंच पर पकाएं, जब खौलने लगे तब मीठा होने लायक शहद या चीनी अच्छे से मिला दें, अब आंच से उतारकर ठंडा होने दें, अब इस में निंबू का रस मिला का एक चमच चटाएं। आवश्यकता अनुसार इसे दिन में कई बार दे सकते हैं।

नुसखा [ख]: उल्टी की हालत में दार्चिनी चूसें।

6. गर्भावस्था कि उल्टी

नुसखा: गर्भवती महिला को होने वाली उल्टी को रोकने में भुट्टा का बाल जला कर शहद मिला कर चटाना उल्टी को रोक देता है।

7. सूल [कौड़ी का दर्द/पेट का दर्द]

नुसखा: एक दर्द पेट का हम यूनानी वालों के यहां दर्द सूल कहलाता है जिसे आम भाषा में कौड़ी का दर्द कहते हैं, इसमें अधिकतर महिलाएं प्रभावित होती हैं। इसमें सीने और पेट के सटे बहुत तेज दर्द होता है और ये एक समान अंतराल पर होता है, यानी आज अगर आप ने कुछ दवा खा कर इससे छुटकारा पा लिया तो फिर 10 - 15 दिन के बाद होगा। तो इसके लिए 7 पीस लाल मिर्च और 75 ग्राम घी ले, अब घी को कड़कड़ा [गर्म] कर 1-1 कर के लाल मिर्च को उसमे जला कर निकाल लें और इस घी मे थोड़ा सेंधा नमक मिला कर पीला दें।

दर्द खत्म होगा तो दोबारा नहीं होगा।

8. दमा का दौरा

नुसखा: दमा के मरीज की जो हालत होती है, किसी करवट चैन नहीं मिलता, दौरे के समय गर्म पानी में दोनो पैर डुबो कर रखना, कड़वा तेल सूघना, अर्क अजीब सूघना, बहुत काम आता है। जब दौरा खत्म हो जाए तो मोर का पंख जला कर एक चुटकी भर राख को शहद में मिला कर चाटे।

इंजीर 4 पीस को 2 ग्लास पानी में उबाल कर आधा ग्लास कर दें और मल कर खा जाएं।

9. माहवारी का दर्द

नुसखा: इमली 2 पीस [दो छल्ला] को एक कप पानी में फुला कर, मल कर, छान कर, गुड़ मिलाकर, महीना के दिनों में, प्रतिदिन एक दफा सेवन करना माहवारी के दर्द को समाप्त करता है। साथ में बच्चादानी का माहौल fertilized egg को implant होने के लिए साजगार बनाता है।

10. छाती की गांठ [स्तन की गांठ]

नुसखा: माजू फल बिना सुराख वाला 100 ग्राम में 25 ग्राम फिटकिरी कच्ची मिला कर सफूफ कर के 2 ग्राम सुबह - शाम खाना ब्रेस्ट की गांठ को दूर करता है और इससे उत्पन्न दर्द को भी खत्म करता है।

11. बवासीर का खून

नुसखा: अस्पगोल की भूसी 4 चम्मच, दही ताज़ा और गाढ़ा 1 कटोरी, शहद 2 चम्मच, सबको मिला कर खाना बवासीर के खून को रोक देता है।

12. Colitis

नुसखा: मोलहटी 4 पीस को कूट कर खौला कर छान कर, ठंडा कर के पीना colitis के कारण हो रही परेशानी को दूर करता है।

13. एलर्जी रैश : शरीर के त्वचा पर एका-एक चकत्ता निकल जाता है, जिसमे असमान्य लाली या फफोले हो सकता है। इस में खुजली, जलन या दर्द होता है। छूने पर गर्म महसूस होता है। इसे एलर्जी रैश भी कहते हैं।

नुसखा: दो चम्मच [पांच ग्राम] खड़ा धनिया एक ग्लास पानी में उबाल कर पी लें, इस से चकत्ता और इसकी तकलीफ ठीक हो जाता है। तदोपरांत करण मालूम कर के उसका निदान करें।

14. पित्ती [Urticaria]: पोसता दाना [खशखश] 5 ग्राम को एक कप गर्म पानी में फुला कर उसका पानी और दाना सब चबा कर खा - पी लेना तुरंत लाभ देता है। यहां तक कि यह नुस्खा हरपीस की जलन को भी कम कर देता है।

15. नाक से खून बहना [नकसीर] रोकने के लिए:

नाक से खून बहने की समस्या नाक की रक्त वाहिकाओं में रक्तस्राव की वजह से होती है। इसका सबसे मुख्य कारण नाक में उपस्थित झिल्ली का सूख जाना या नाक में चोट लगने से होता है।

नाक से खून बहने की स्थिति में नाक को दो मिनट के लिए अंगुली से दबा कर रखें। नाक पर बाहर से बर्फ या ठंडा पानी लगाएं, इस से खून बहना फौरी तौर पर रुक जाए गा। बाद में चिकित्सक के परामर्श से उपचार करें।

16. पेशाब का रुकना: अचानक से पेशाब रुकने कि समस्या अक्सर बूढ़ों और बच्चों में होती है। यदि पेशाब रुकने का कारण पहले से पता हो तो समस्या से निपटने में आसानी होती है। यदि अचानक से पेशाब रुक जाए अर्थात् पेशाब कि थैली भरी हुई हो और पेशाब नहीं हो पा रहा हो तो इस समस्या के फौरी निदान के लिए नाभि से नीचे एक बार सुसुम गर्म पानी से धोएं और दूसरी बार ठंडा पानी से धोएं, ऐसा तीन चार बार करने से पेशाब हो जाए गा। स्थाई निदान के लिए पेशाब रुकने का कारण मालूम कर उसका निदान करें।

छोटी इलायची: पेशाब में रुकावट की समस्या दूर करने के लिए छोटी इलायची भी फायदे मंद है।

17. ज्यादा चलने से थकावट: ज्यादा चलने या दौड़ने से पैर में थकावट हो जाने और पैर दर्द करने का इलाज: यह प्रस्थिति अक्सर जायदा पैदल चलने या दौड़ने या साइकिल चलाने से हो जाता है। इस हालत में और अधिक दौड़ना या चल पाना मुश्किल हो जाता है।

उपचार: थकावट से पैर दर्द के इलाज के लिए अगर गर्मियों का मौसम हो तो पैर को कुछ देर ठंडे पानी में डालकर रखें और जाड़े का मौसम हो तो पैर को घुटने तक कुछ देर गर्म पानी में डालकर रखें। सर और हाथों पर पानी नहीं डालें। इस थकान के इलाज का दूसरा तरीका है कि हांथ, पैर और नाखूनों पर किसी तेल कि मालिश करें।

18. मलद्वार बाहर आना : मलद्वार बाहर आना या गुदा का बाहर आना वैसी चिकित्सीय हालत है, जिसमें मलाशय [Rectum] का कुछ हिस्सा गुदा के माध्यम से बाहर निकल आता है। मलद्वार बाहर आने की समस्या हल्के से लेकर गंभीर लक्षणों वाली हो सकती है।

गुदा या मलद्वार बाहर आना के लक्षणों में गुदा से बाहर एक उभार या लाल रंग के मांस का टुकड़ा दिखता है। मरीज को महसूस होता है की कोई मांस का टुकड़ा मल द्वार से लटक रहा है, जिसे हांथ से महसूस किया जा सकता है। प्रारंभ में, यह मलद्वार मल त्याग के दौरान या बाद में दिखाई दे सकता है। प्रारंभ में यह अपने आप अंदर चला जाता है या फिर हाथ से इसे सावधानीपूर्वक वापस अंदर की ओर ढकेला जा सकता है। गंभीर हालत में इसे हांथ/ अंगुली से भी अंदर नहीं किया जा सकता है।

उपचार: अगर मलद्वार बहार आ गया है और अंगुली से अंदर नहीं जा रहा है तो मरीज को खड़ा कर के पेट से नीचे फ्रीज के ठंडा पानी से धोएं जिस से पेट कि मांसपेशियों में खींचाव होगा और मलद्वार अंदर चला जाए गा।

19. बच्चों के सर्दी खांसी के लिए:

नुस्खा: तुलसी का पत्ता, और अदरक का काढ़ा बनाएं, पीने लायक ठंडा होने पर इसमें थोड़ा नींबू का रस और मीठा होने लायक चीनी मिलाकर दिन में तीन-चार बार बच्चे को पिलाएं। ये काढ़ा 6 माह से अधिक उम्र के बच्चे को ही दे।

20. बच्चों में सर्दी से बंद नाक साफ करने के लिए:

सर्दी वाले बच्चों में नाक बंद होने से खाने - पीने और सोने में कठिनाई होती है इसके लिए नाक साफ करने की जरूरत पड़ती है।

नुस्खा: नमक मिला पानी उबालकर ठंडा कर ले। नाक साफ करने के लिए मुलायम सूती कपड़े को इस पानी में भिगोकर नाक साफ कर दे।

21. महावारी में अधिक रक्तस्राव:

नुस्खा: महावारी में अधिक रक्तस्राव होने पर लोधपठानी का पाउडर 5 ग्राम सुबह-शाम खिलाएं।

सर्दी-खांसी (सर्दी-जुकाम)

परिचय

सर्दी-जुकाम इंसानों में सबसे अधिक बार होने वाली संक्रामक बीमारी है। औसतन वयस्क को साल में दो से तीन बार सर्दी होती है, जबकि औसत बच्चे को 6-8 बार सर्दी हो सकती है। आम तौर से यह मौसम बदलने के साथ होने वाली समस्या है लेकिन किसी भी मौसम में हो सकता है।

सामान्य लक्षण

- बहती नाक
- छींक आना
- नाक बंद
- गले में दर्द
- मांसपेशियों में दर्द
- हल्का बुखार
- थकान
- सिरदर्द
- भूख न लगना, आदि

बच्चों में ऊपर वर्णित लक्षण के अलावे मतली, उल्टी, दस्त, चिड़चिड़ापन भी हो सकता है।

सर्दी-खांसी और जुकाम से राहत के लिए घरेलू उपचार

तुलसी के पत्ते, अदरक, नींबू के रस से शहद या चीनी में बना हुआ काढ़ा आयु के अनुसार दिन में तीन - चार बार दें।

इलाज : [नीचे दिए दवाओं में से किसी एक का भी इस्तेमाल सर्दी-जुकाम के इलाज के लिए प्रयाप्त है।] बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

हब्बे सुआल [Habbe Sual]: 2-2 गोली हर बार, दिन में तीन बार चूसें।

लऊक़ सैपिस्तान खयारशांबरी [Lauq Sapistan Khayar Shambari]: 5-5 ग्राम, दिन में तीन बार चाटें। इसे गर्भावस्था में नहीं लें।

सुआलिन [Sualin]: 2 टैबलेट हर बार दिन में तीन बार चूसें।

जोशीना [Joshina]: 5 - 10 मिलीलीटर दवा को 50 मिलीलीटर गर्म पानी के साथ मिलाकर दिन में तीन बार पिएं।

टॉन्सिलाइटिस (वरम लोजतैन)

परिचय

टॉन्सिल गले के पिछले हिस्से में दोनों तरफ लाल रंग की दो नरम उभार होता है। जो शरीर को सांस अथवा मुंह के द्वारा प्रवेश करने वाले रोगजनक कारकों से रक्षा प्रदान हेतु प्राथमिक लेकिन महत्वपूर्ण रक्षा प्रणाली है। यदि किसी कारण से इस में सूजन आ जाता है तो इस स्थिति को टॉन्सिलाइटिस कहा जाता है। टॉन्सिल में सूजन हो जाने पर गले में दर्द और निगलने में कठिनाई होने लगता है और टॉन्सिल बड़ा दिखई देता हैं। टॉन्सिलाइटिस किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है लेकिन यह समस्या बच्चों में ज्यादा होती है। यह समस्या सभी मौसम में हो सकती है परंतु सर्दियों एवं वसंत के शुरु में ज्यादा होता है।

टांसिलाइटिस के लक्षण निम्न है -

- टॉन्सिल का लाल होना और इस में सूजन आना
- गले में खराश
- गले में दर्द
- निगलने में कठिनाई
- मुंह से लार टपकना
- सिरदर्द रहना
- मुंह से बदबू आना
- मुंह का स्वाद खराब हो जाना
- खाँसी, बुखार और ठंड लगना
- जबड़े के नीचे की ग्रंथियों में सूजन
- चिड़चिड़ापन, कमजोरी और थकान महसूस होना

इलाज :

1. **शरबत तूत स्याह [Sharbat Toot Siyah]:** 15 मिली, दिन में तीन बार गर्म पानी के साथ पीना है।

2. **लऊक़ सपिस्तान खयार शम्बरी [Lauq Sapistan Khayar Shambari]:** 5 ग्राम दिन में तीन बार चाट कर खाना है। इसे गर्भावस्था में नहीं लें।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

अस्थमा (दमा)

परिचय

अस्थमा [दमा] सांस की नली और फेफड़ों की एक मुजमिन बीमारी है जिसके कारण सांस लेने में कठिनाई होती है। इस में श्वास की नलियों में सूजन हो जाता है और श्वसन कि नली सिकुड़ जाती है। श्वसन नली में सिकुड़न के कारण मरीज को सांस लेने में परेशानी होती है, दम फूलने लगता है और मरीज़ जल्दी जल्दी सांस लेता है। सांस लेते समय सीटी जैसी आवाज आने लगता है, सीने में जकड़न महसूस होता है, और खांसी होती है।

दमा के लक्षण: खांसी: सूखी या बालगमी खांसी। दम फूलना, सांस लेने में कठिनाई। सीने में जकड़न जैसा महसूस होना। सांस लेते समय घरघराहट की आवाज आना। रात में या सुबह के समय स्थिति और गंभीर हो जाना। ठंडी हवा, ठंडे असर करने वाले खाद्य एवं पेय पदार्थों के सेवन, मौसम में परिवर्तन होने पर सांस लेने की समस्या बढ़ सकता है।

दमा के प्रकार: लक्षणों के आधार पर दमा कि श्रेणी निम्न है:

1. हल्का रुक-रुक कर होने वाला दमा :

- सप्ताह में दो बार से कम हल्के लक्षण का आना।
- रात के समय लक्षण महीना में दो बार से कम आना।

2. हल्का लगातार होने वाला दमा :

- लक्षण सप्ताह में तीन से छह बार।
- महीना में रात के समय दमा के लक्षण तीन से चार बार आना।

3. मध्यम लगातार अस्थमा :

- लक्षण सप्ताह में तीन से छह बार।
- एक महीना में रात के समय लक्षण तीन से चार बार आना।

4. गंभीर लगातार अस्थमा : दिन और रात दोनों समय लक्षण जारी रहना।

दमा के कारण: वायुजनित एलर्जी, जैसे पराग, धूल के कण, फफूंदी के बीजाणु, पालतू जानवरों की रूसी या कॉकरोच के अपशिष्ट के कण । वायु प्रदूषक और उत्तेजक पदार्थ, जैसे धुआं । श्वसन संबंधी संक्रमण जैसे सामान्य सर्दी । तम्बाकू, सिगरेट का सेवन ।

परहेज: ठंड से बचने का प्रयास करें। ठंडी और खट्टी चीजें न खायें । धुल और धुआं वाली जगहों पर न जाए। सिलन वाले घरों में न रहें।

घरेलु इलाज

- शहद दो चम्मच रात में खाए।
- कलौंजी एक चम्मच पानी में उबाल कर पियें।
- दौरे के समय अदरक का टुकड़ा मुंह में लेकर चबाये।
- गर्म पानी का भाप लें।

यूनानी इलाज: [बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।]

1, **हब्बे जैकुल नफ्स [Habbe Zeequn Nafs] :** दो दो गोली दिन में तीन बार पानी या शहद से खाना है।

2, **लऊक़ कतां [Lauq Katan] :** 5 - 5 ग्राम दिन में तीन बार चाट कर खाना है।

3. **शर्बत जुफा मुरक्कब [Sharbat Zoofa Murakkab]:** 15 - 15 मीली दिन में दो बार पीना है।

जॉन्डिस (यरकान)

परिचय

खून में पीला खिलत कि आधिक्य से त्वचा और श्लेष्मिक कला में पीलापन आ जाता है। जिस से त्वचा और आंख का रंग पीला दिखने लगता है। इस इस्थिति को जॉन्डिस कहते हैं। जिसका दुष्प्रभाव सामान्य शारीरिक क्रिया पर पड़ता है।

प्रकार: कारण के आधार पर जॉन्डिस मुख्यतः तीन प्रकार का होता है।

प्री-हिपेटिक जॉन्डिस : लाल रक्त कोशिकाओं के जल्दी टूटने के कारण बिलिरुबिन की मात्रा बढ़ जाती है जिसकी वजह से प्री-हिपेटिक जॉन्डिस होता है। मलेरिया, थैलासीमिया, गिल्बर्ट सिंड्रोम, सिकल सेल रोग, अन्य आनुवंशिक कारण। इस प्रकार के जॉन्डिस का इलाज में मुख्य रूप से कारण के निदान पर केंद्रित होता है। नवजात शिशुओं में होने वाला जॉन्डिस इसी प्रकार का होता है जिसके ज्यादातर मामलों में इलाज की आवश्यकता नहीं होती है, परंतु कुछ गंभीर परिस्थिति में फोटो थेरेपी या एक्सचेंज ब्लड ट्रांसफ्यूजन की जरूरत पड़ सकती है।

पोस्ट-हिपेटिक जॉन्डिस: पित्त की नलिका में रुकावट पैदा होने पर पोस्ट-हिपेटिक जॉन्डिस होता है। लिवर में घाव, पित्त की पथरी, हेपेटाइटिस या किसी दवा के दुष्प्रभाव के कारण पित्त नलिका में रुकावट पैदा हो सकती है। इस प्रकार के जॉन्डिस का इलाज भी मुख्य रूप से कारण के निदान पर केंद्रित होता है।

हेपेटोसेलुलर जॉन्डिस: लिवर के कोशिकाओं की क्षति या लिवर में किसी प्रकार का संक्रमण के कारण हेपेटोसेलुलर जॉन्डिस होता है। यह मुख्य तौर पर संक्रमण, शराब का सेवन, अस्वास्थ्यकारी आहार और शरीर में कब्ज के कारण होता है।

लक्षण : त्वचा और आंखों का पीला होना, बुखार, थकान, मतली, उलटी, कमजोरी, कब्ज, वजन घटना, भूख नहीं लगना, पेट में दर्द होना, सिर में दर्द होना, शरीर में जलन होना, हल्के रंग का मल होना, पीला पेशाब होना, त्वचा पर खुजली होना।

जांच: जांच का चयन मरीज के उम्र, जॉन्डिस के प्रकार और इसके लक्षण पर निर्भर करता है। जॉन्डिस के प्रकार, कारण, गंभीरता और परिणाम के आकलन के लिए कराया जाने वाला जांच ये हैं: बिलिरुबिन टेस्ट, कम्प्लीट ब्लड काउंट टेस्ट, हेपेटाइटिस ए, बी और सी की जांच, पेट का अल्ट्रासाउंड, सिटी स्कैन, एमआरआई स्कैन, एंडोस्कोपिक रेट्रोग्रेड कोलैजियोपैंक्रैटोग्राफी, लिवर बायोप्सी।

इलाज:

1. कारण का निदान करे। मरीज को आराम करने की सलाह दें।
2. **माजून दबीदुलवर्द [Majun Dabidulward]:** 5 -5 ग्राम दिन में दो बार खाना है।
3. **अर्क मको [Arq Makoh]:** 100 मिली अर्क मको दिन में दो बार पीना है।
4. **शर्बत कासनी [Sharbat Kasni]:** 25 - 25 मिली दिन में दो बार पीना है।
5. अगर कब्ज हो तो: **कुर्स मुलय्यन टैबलेट [Qurs Mulayyan tablet]:** 2 टैबलेट रात को सोते समय हल्का गर्म पानी से खाएं।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

फैटी लीवर (Fatty liver)

परिचय

लीवर अर्थात् जिगर वह अंग है जो मुख्य रूप से पाचन के लिए उत्तरदायी है। सामान्यतः जिगर में फैट अर्थात् चर्बी का जमाव नगण्य होती है। परन्तु यदि जिगर की कोशिकाओं में चर्बी का जमाव अधिक हो जाए तो इस में सूजन आ जाता है और इसका आकार बढ़ जाता है। यह एक असामान्य परिस्थिति है यानी बीमारी है। इस में लीवर का कार्य प्रभावित हो सकता है।

कारण:

शराब का अधिक सेवन,
कुछ गैर-संचारी रोग, जैसे मोटापा, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप
अस्वास्थ्यकार आहार और जीवनशैली
अनावश्यक दवाइयों का सेवन,
जिगर के कुछ संक्रमण

जाँच:

ज्यादा तर मामलों में फैटी लीवर का पता किसी दूसरे कारण से पेट का अल्ट्रासाउंड करने के क्रम में होता है। कुछ मरीजों में फैटी लीवर के संदिग्ध कारणों का पता लगाने या बीमारी की स्थिति जानने के लिए विशेष जाँच कराया जाता है। जैसे, खून से लीवर के संक्रमण कि जांच, लीवर फंक्शन टेस्ट, फाइब्रोस्कैन सोनोग्राफी।

लक्षण:

अधिकांश व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं होते हैं, परन्तु यदि लीवर में क्षति ज्यादा हो तो लक्षण दिखाई दे सकता है। जैसे: थकान और कमजोरी महसूस करना, भूख कि कमी, पेट में दर्द होना, आंखों में पीलापन और जौंडिस, वजन घटना, पेट में पानी भरना, पैरों में सूजन, त्वचा में खुजली, खून की उल्टी, इत्यादि।

फैटी लीवर के चरण:

1. साधारण फैटी लीवर जिस से लीवर को कोई प्रत्यक्ष रूप से कोई क्षति नहीं हुई हो।

2. सूजन के साथ फैटी लीवर।

3. फैटी लीवर जिस में लीवर फाइब्रोसिस और सिरोसिस हो जाए। लीवर सख्त हो जाये।

फैटी लीवर से बचाव: अधिक शराब का सेवन नहीं करें। मोटापा से बचें अपने वजन पर नियंत्रण रखें। चर्बी युक्त आहार कम लें। नियमित रूप से व्यायाम करें या शारीरिक गतिविधि करें। डायबिटीज, हाईपरटेंशन या अन्य कोई बीमारी हो तो उसका समुचित इलाज कराएं।

इलाज:

1. माजून दबीदुल वर्द [Majoon Dabidulward]: 5-5 सुबह शाम खाना है।

2. हब्बे तिनकार [Habbe Tinkar]: 2-2 गोली सुबह शाम खाना है।

3. अर्क मको [Arq Makoo]: 100 मिली सुबह शाम पीना है।

4. अर्क कासनी [Arq Kasni]: 25 मिली सुबह शाम पीना है।

5. शर्बत दीनार [Sharbat Dinar]: 10-10 मिली दिन में तीन बार पीना है।

कब्ज

परिचय

भोजन के रूप में जो खाद्य या पेय पदार्थ इंसान लेता है, उसका लाभकारी भाग पाचन कि जटिल प्रक्रिया के बाद शरीर को पोषण प्रदान करता है और अपशिष्ट यानी बेकार हिस्सा मल के रूप में शरीर से बहार निकल जाता है। किसी भी कारण से मल त्याग करने कि सामान्य प्रक्रिया बाधित हो जाना कब्ज है। यदि सप्ताह में तीन बार से कम मल त्याग होता है तो कब्ज कहलाता है। कब्ज में मल बहुत कड़ा हो जाता है जिस से शौच करने में कठिनाई होती है। सामान्यतः पाचन के खराबी से कब्ज कि समस्या उत्पन्न होती है। कब्ज पुनः शरीर में विभिन्न प्रकार कि समस्या का कारण बन जाता है।

कब्ज का कारण: पाचन कि खराबी। कम पानी पीना, भोजन में कमी, खराब जीवन शैली, पाचन तंत्र कि बीमारी, अस्वस्थकर आहार जैसे भोजन में रेशा युक्त खाद्य पदार्थ कि कमी, चाय, काफ़ी, शराब, धूम्रपान का ज्यादा इस्तेमाल करना। दुख, चिंता, डर, मानसिक तनाव, वगैरह। कई दूसरे बिमारीयों में या कभी किसी दवा के सेवन से भी कब्ज हो जाता है।

लक्षण:

- कड़ा, सुखा मल आना।
- शौच करते समय दर्द या तनाव का होना, मल त्याग के लिए अत्यधिक बल लगाना।
- मल त्याग के बाद भी पेट साफ होने कि संतुष्टि नहीं होना।
- मलाशय से खून बहना, पेट दर्द, अधिक गैस बनना, भूख नहीं लगना, पेट भारी महसूस होना, मतली या उल्टी होना, नाक बहना।

कब्ज से बचाव के उपाय:

स्वस्थकर आहार जिस में प्रयाप्त मात्र में रेशा युक्त खाद्य पदार्थ हो लें। प्रयाप्त शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करें। प्रयाप्त मात्र में पानी पीएं। प्रयाप्त नींद लें और मानसिक तनाव से बचें।

इलाज: नीचे दिए किसी एक दवा का सेवन करें।

1. **इतरीफल मुकील [Itrifal Muqil]:** 5 से 10 ग्राम, रात को सोते समय हल्का गर्म पानी से खाएं।
2. **कुरस मुलय्यन टैबलेट [Qurs Mulayyan tablet]:** 2 टैबलेट रात को सोते समय हल्का गर्म पानी से खाएं।
3. अधिक गैस बनने पर ऊपर लिखे दोनो दवाओं में से किसी एक के साथ जवारिश कामुनी भी लें:-

जवारिश कमूनी [Jawarish Kamuni]: 5 से 10 ग्राम, भोजन के बाद दो बार पानी के साथ खाएं।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)

परिचय

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम [आईबीएस] एक कार्यात्मक आंत का विकार है जो संरचनात्मक असमान्यताओं की अनुपस्थिति में पेट में दर्द होता है। पाचन तंत्र की कार्यप्रणाली में लम्बे समय से या बार-बार उत्पन्न परिवर्तनों के कारण उत्पन्न हुआ विकार है। आइबीएस कोई रोग नहीं है, बल्कि यह एक साथ होने वाले कई लक्षणों का समूह है। जिसके कारण कब्ज हो जाता है या डायरिया शुरू हो जाती है।

कारण: आंत में असामान्य मांसपेशियों का सिकुड़ना, केंद्रीय तंत्रिका संबंधी शिथिलता, मनोवैज्ञानिक गड़बड़ी, संक्रमण, स्ट्रेस, म्यूकोसल सूजन, आंत डिस्बियोसिस, पित्त एसिड कुअवशोषण।

लक्षण: मल त्याग के दौरान पेट में दर्द या ऐंठन। कब्ज होना या मल त्याग में बदलाव। कभी-कभी वे बारी-बारी से होते हैं। यह महसूस करना कि ठीक से शौच नहीं किया है। मल में बलगम। अपच, गैस और पेट में जलन। महिलाओं में, खासकर उनके पीरियड्स के दौरान, ये लक्षण और भी बदतर हो जाते हैं।

निदान: इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम के निदान के लिए मरीज का शारीरिक परीक्षण करते हैं। कुछ विशेष लक्षणों जैसे बुखार, ब्लीडिंग, असामान्य ढंग से वजन कम होना आदि गंभीर लक्षणों के आधार पर इस बीमारी का निदान किया जाता है। इस समस्या के निदान के लिए एक्स-रे या निचले गैस्ट्रोइंटेस्टाइन की सिग्मोआईडस्कॉपी की जाती है। इसके जरिए कोलोन के अंदर की स्थिति की जांच की जाती है। इसके अलावा पेट का अल्ट्रासाउंड या आंत का एक्स-रे भी किया जाता है। खून में संक्रमण का पता लगाने के लिए ब्लड टेस्ट, मल का टेस्ट [Stool tests] आदि किया जाता है।

इलाज:

1. **साफूफ इंद्रजौ [Safoof Indrajau]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
2. **अनुशदारू [Anoshdaru]:** 5 -5 ग्राम दिन में 3 बार खाना है।
3. **माजून दबीदुलवर्ड [Majun Dabidulward]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम खाना है।
4. **माजून नजाह [Majun Najah]:** 10 ग्राम सोने के समय खाना है।

परहेज: मक्के की रोटी, आलू, कद्दू, अनानास, राजमा, प्याज, बेसन से बनी चीजों को कम या न के बराबर ही सेवन करें। अपनी आहार से कैफीन ड्रिंक्स को बाहर करें। गेहूं, डेयरी उत्पाद, खट्टे फल, बीन्स, दूध, गोभी और कार्बोनेटेड पेय पदार्थ इत्यादि का सेवन न करें।

बचाव: स्ट्रेस को दूर करने के लिए किसी थेरेपी या व्यायाम का सहारा लेना चाहिए। इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम के मरीज को आहार पर खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। अपनी आहार में प्रोबायोटिक्स चीजों को जरूर शामिल करना चाहिए। अपनी आहार से तले भुने और मसालेदार पकवान को बाहर करना चाहिए। कुछ मरीजों को खान पान में पुदीना को शामिल करने से इसके लक्षण में काफी हद तक आराम मिलता है।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

बवासीर (पाइल्स)

खूनी बवासीर:

खूनी बवासीर में किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होती है केवल खून आता है। पहले मल में लगके, फिर टपक के, फिर पिचकारी की तरह से सिर्फ खून आने लगता है। इसके अन्दर मस्सा होता है। जो कि अन्दर की तरफ होता है फिर बाद में बाहर आने लगता है। मल त्याग के बाद अपने से अन्दर चला जाता है। पुराना होने पर बाहर आने पर हाथ से दबाने पर ही अन्दर जाता है। अंतिम अवस्था में हाथ से दबाने पर भी अन्दर नहीं जाता है।

बादी बवासीर:

बादी बवासीर रहने पर पेट खराब रहता है। कब्ज बना रहता है। गैस बनती है। बवासीर की वजह से पेट बराबर खराब रहता है, न कि पेट गड़बड़ की वजह से बवासीर होती है। इसमें जलन, दर्द, खुजली, शरीर में बेचैनी, काम में मन न लगना इत्यादि। मल कड़ी होने पर इसमें खून भी आ सकता है। इसमें मस्सा अन्दर होता है। मस्सा अन्दर होने की वजह से मल द्वार छोटा पड़ता है और चुनन फट जाती है और वहाँ घाव हो जाता है जिसे फिशर भी कहते हैं। जिससे असहनीय जलन और पीड़ा होती है। बवासीर बहुत पुराना होने पर फिस्टुला हो सकता है। फिस्टुला में मल द्वार के बगल से एक छेद हो जाता है जो पखाने की नली में चला जाता है, और फोड़े की शकल में फटता, बहता और सूखता रहता है। कुछ दिन बाद इसी रास्ते से पखाना भी आने लगता है।

बवासीर खूनी का इलाज:

1. **हब्ब-ए-बवासीर खूनी [Habbe Bawaseer Khooni]:** दो गोली सुबह और दो गोली शाम खाना है।
2. **इतरीफल मुक़िल [Itrifal Muqil]:** 10 ग्राम रात में सोते समय गुनगुने पानी से खाना है।
3. **जवारिश बिस्बासा [Jawarish Bisbasa]:** 5 ग्राम सुबह नाश्ता के बाद खाना है।
4. **माजून खबशुल हदीद [Majun Khabsul Hadeed]:** 3 ग्राम सुबह में मक्खन के साथ खाना है। यह बवासीर के खून आने को रोकता है। खून आना बंद होने के बाद, यह दवा बंद कर दिया जाता है।

बवासीर बादी का इलाज:

1. **हब्ब-ए-बवासीर बादी [Habb-E-Bawaseer Badi]:** दो गोली सुबह और दो गोली शाम खाना है।
2. **इतरीफल मुक़िल [Itrifal Muqil]:** 10 ग्राम रात में सोते समय गुनगुने पानी से खाना है।
4. **Hamdoroid Ointment:** रात में सोते समय पखाने के रास्ते में लगाना है तथा पखाना जाने से पहले भी लगाना है। यदि पाखाना के रास्ते में दर्द, जलन इत्यादि हो।

मलद्वार या गुदा बाहर आना (Rectal Prolapse)

परिचय

मलद्वार बाहर आना या गुदा का बाहर आना वैसी चिकित्सीय हालत है, जिसमें मलाशय [Rectum] का कुछ हिस्सा गुदा के माध्यम से बाहर निकल आता है। ये यूनानी चिकित्सा पद्धति में मर्ज वज़अ है। मलाशय बड़ी आंत का आखरी हिस्सा है और गुदा वह जगह है, जहां से मल शरीर से बाहर निकलता है। मलद्वार बाहर आने की समस्या 1 लाख में से केवल 2.5 लोगों को प्रभावित करती है। 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में पुरुषों की तुलना इस बीमारी के होने का खतरा 6 गुना अधिक होता है। बच्चे जिसे अधिक समय तक दस्त/ पेचिश/ कब्ज हो उनमें सकता है। बूढ़े व्यक्ति में या कब्ज के मरीज/ बावासीर के मरीज/ जिन्हें मलद्वार का सर्जरी हुआ हो, उन्हें मलद्वार के बाहर आने का खतरा ज्यादा होता है।

मलद्वार बाहर आने की समस्या हल्के से लेकर गंभीर लक्षणों वाली हो सकती है। ज्यादातर मामलों में ये समस्या यूनानी चिकित्सा से ठीक हो जाता है परंतु गंभीर मामलों में सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

गुदा बाहर आने के लक्षण: गुदा या मलद्वार बाहर आना के लक्षणों में गुदा से बाहर एक उभार या लाल रंग के मांस का टुकड़ा दिखता है। मरीज को महसूस होता है की कोई मांस का टुकड़ा मल द्वार से लटक रहा है, जिसे हाथ से महसूस किया जा सकता है। प्रारंभ में, यह मलद्वार मल त्याग के दौरान या बाद में दिखाई दे सकता है। प्रारंभ में यह अपने आप अंदर चला जाता है या फिर हाथ से इसे सावधानीपूर्वक वापस अंदर की ओर ढकेला जा सकता है। गंभीर हालत में इसे हाथ/ अंगुली से भी अंदर नहीं किया जा सकता है। मलद्वार बाहर आना के अन्य लक्षणों में गुदा और मलाशय में दर्द और मलाशय के अंदरूनी परत से ब्लीडिंग हो सकती है। सही इलाज नहीं होने की हालत में यह जानलेवा हो सकता है। गंभीर लक्षण के तौर पर अनियंत्रित मल त्याग की समस्या हो सकता है। इसमें गुदा से बलगम, खून या मल अपने आप आने लगता है। सामान्य शारीरिक गतिविधि करने के दौरान जैसे चलना, बैठना और व्यायाम करने से भी गुदा से मलाशय का कुछ हिस्सा बाहर आ सकता है।

गुदा / मलद्वार बाहर आने का कारण:

मुजमिन दस्त या कब्ज की समस्या। मल त्याग करने के लिए अधिक जोर लगाना, वृद्धावस्था, गुदा या कूल्हे वाले हिस्से में कभी चोट लगी हो। मांसपेशियों को कसने और उन्हें ढीला करने वाली तंत्रिका को नुकसान पहुंचना।

जांच [Investigations]: मलाशय का चिकित्सीय निरीक्षण। इलेक्ट्रोमायोग्राफी [ईएमजी], एनल मैनोमेट्री, प्यूडेंडल नर्व टर्मिनल मोटर लैटेंसी टेस्ट, कोलोनोस्कोपी, एमआरआई

मलद्वार बाहर आने का इलाज:

1. मुख्य कारण जैसे कब्ज का निदान करें।
2. अगर मलद्वार बहार आ गया है और अंगुली से अंदर नहीं जा रहा है तो मरीज को खड़ा कर के पेट से नीचे फ्रीज के ठंडा पानी से धोएं जिस से पेट कि मांसपेशियों में खिचावॉन होगा और मलद्वार अंदर चला जाए गा।
3. मलद्वार को ताकत देने के लिए माजू, पोस्त अनार [अनार का छिलका] और फिटकिरी को पानी में खौला कर, ठंडा कर के छान लें, ठंडा कर के हर बार सौच के बाद इसी पानी से [दिन में तीन बार] मलद्वार को धोएं।
4. किसी यूनानी चिकित्सक से परामर्श लें।

डायबिटीज (ज्याबितस)

परिचय

डायबिटीज [ज्याबितस] एक मुजमिन रोग है। इस बीमारी में खून में ग्लूकोज का स्तर असामान्य रूप से बढ़ जाता है। यदि अधिक समय तक खून में ग्लूकोज का स्तर निरंतर असामान्य रूप से बढ़ा रहे तो इस के दुष्परिणाम फलस्वरूप शरीर के विभिन्न अंगों जैसे हृदय, रक्त वाहिकाएं, तंत्रिकाओं, गुर्दे, आंखों को गंभीर क्षति पहुंचता है और ये अंग रोगग्रस्त हो जाता हैं जो अंततः मृत्यु का कारण बन सकता हैं। भारत समेत पूरे विश्व में डायबिटीज के रोगियों की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है।

डायबिटीज दो प्रकार का होता है: टाइप 1 और टाइप 2 ; सामान्यतः दोनों प्रकार के डायबिटीज में एक जैसे लक्षण ही होता है। लेकिन अक्सर टाइप 1 डायबिटीज में लक्षण ज्यादा तीव्र होता है। अभी तक डायबिटीज टाइप 1 का रोक-थाम संभव नहीं है लेकिन टाइप 2 के रोक-थाम का उपाय है। सही उपचार, प्रहेज और स्वस्थ जीवन शैली अपना कर दोनों प्रकार के डायबिटीज से होने वाली जटिलताओं और असमय मृत्यु को कम करना संभव है।

जोखिम कारक: धूम्रपान, मोटापा, शारीरिक निष्कृत्यता, अस्वस्थ जीवन शैली एवं अस्वास्थ्यकर आहार।

लक्षण: अधिक प्यास लगना, पेशाब अधिक आना खास कर रात में बार बार आना, भूक अधिक लगना, कमजोरी होना।

डायबिटीज कि जांच: Fasting Blood Sugar Test, Random Blood Sugar Test, Glucose Tolerance Test, HbA1c,
[Reference: CDC]

परिणाम	HbA1c	Fasting Blood Sugar Test	Glucose Tolerance Test
डायबिटीज	6.5% या अधिक	126 mg/dL या अधिक	200 mg/dL या अधिक
प्री-डायबिटीज	5.7 – 6.4%	100 – 125 mg/dL	140 – 199 mg/dL
सामान्य (Normal)	5.7% से कम	99 mg/dL या कम	140 mg/dL या कम

डायबिटीज हो जाने की स्थिति में :

- हर वह चीज खाने से बचना चाहिए जिस में चीनी की मात्रा अधिक हो।
- कभी कभी चीनी की दवा लेने वाले मरीज़ के खून में चीनी की मात्रा सामान्य से कम हो जाता है तो, जैसे चक्कर आना, बेहोशी आना, कोमा में चले जाना, जैसे लक्षण आ सकते हैं, तो चक्कर आने की स्थिति में कुछ मीठी चीज खिलाना चाहिए।
- बेहोशी और कोमा की हालत में तुरंत अस्पताल ले जाये।

डायबिटीज के लिए यूनानी औषधि निम्न लिखित हैं :

- **सफूफ ज़ियाबतिस [Safoof Ziaabetes] :** 10 ग्राम **खाली** पेट सुबह में पानी से खाना है।
- **कुर्स कुश्ता बैज़ा मुर्ग [Qurs kushta Baiza Murgh] :** 2 गोली सुबह पानी से खाना है।
- **मंग्रैला [100 ग्राम], मेथी [100 ग्राम], कासनी की बीज [50 ग्राम]** सब का पाउडर बनाकर 2-5 ग्राम रोजाना सुबह – शाम खाना है।
- **खड़ा मेथी** 2.5 ग्राम रोजाना निगल जाना है पानी से सोते समय।
- **गेहूं, जो, बबूल का गोंद** [प्रत्येक 250 ग्राम] और 50 ग्राम **मंग्रैला** पीस कर 5 ग्राम को एक कप पानी में उबल कर रोजाना पीना है।

बिस्तर पर पेशाब आना

परिचय

बच्चों में बिस्तर पर पेशाब की समस्या आम है जो सात साल कि उम्र तक खत्म हो जाती है। यदि 7 वर्ष की आयु के बाद भी बच्चा नींद में बिस्तर पर पेशाब कर देता है तो उसे ईलाज कि जरूरत है। इस बीमारी में व्यक्ति नींद में पेशाब करने के स्थान भ्रमित हो जाता है, पेशाब को रोक नहीं पाता है और बिस्तर पर ही पेशाब कर देता है।

समस्या के प्रारंभ होने के आधार पर नींद में बिस्तर पर पेशाब करने कि बीमारी दो प्रकार की होती है।

प्राथमिक : बचपन से ही बिस्तर पर पेशाब करने कि समस्या हो।

द्वितीयक: कम से कम लगातार छह महीना कि अवधी बिना बिस्तर पर पेशाब किए बीतने के बाद समस्या उत्पन्न हुई हो। वृद्ध या वयस्कों में बिस्तर पर पेशाब हो जाने का कारण बच्चों से अलग होता है जैसे डायबिटीज, कब्ज़, नस कि खराबी, मंदबुद्धि, संक्रमण, गर्भावस्था, इत्यादि, इस लिए समस्या से निजात के लिए कारण का निदान आवश्यक है।

बचाव: बिस्तर पर पेशाब करने वाले बच्चों को मूत्रवर्धक तरल पदार्थ का सेवन कम कराएं, सोते समय ज्यादा पानी न पिएं, सोने से पहले पेशाब करा दें।

इलाज:

माजून मासिकुलबोल (Majun Masikul Bol): 5 gm रोजाना सुबह शाम दूध या पानी से ले।

बलूती (Balooti): बच्चा में 2.5 ग्राम और वयस्कों में 5 ग्राम की मात्रा में रात को सोते समय पानी से खाना है। [इसे गर्भावस्था के दौरान न लें।]

घरैलू इलाज:

तिल का गुड में बना हुआ लड्डू : एक लड्डू रोजाना एक महीना तक दें।

नोट : अगर यह समस्या वयस्कों या बूढ़ों में हो तो उसका करण पता कर के ही इलाज किया जाता है।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

किडनी स्टोन (गुर्दे की पथरी)

परिचय

खून का शुद्धिकरण करना और पेशाब बनाना किडनी का ही काम है, लेकिन आहार में अधिक मात्रा में कैल्शियम, पोटैशियम और अन्य खनिज होने के कारण अपशिष्ट पदार्थ किडनी से पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाता है। बाद में यही अपशिष्ट पदार्थ धीरे-धीरे एकत्रित होकर पत्थर यानी स्टोन का रूप ले लेते हैं जिसे किडनी स्टोन कहते हैं।

किडनी स्टोन के प्रकार: किडनी स्टोन कई प्रकार के होते हैं, जो निम्न हैं-

· **स्ट्रवाइट स्टोन:** यह गुर्दे और पेशाब की नली [Urinary Treact] में संक्रमण से पीड़ित महिलाओं में ज्यादा होता है।

· **कैल्शियम ऑक्सलेट स्टोन:** यह सबसे सामान्य प्रकार का किडनी स्टोन है। यह कैल्शियम ऑक्सलेट के कारण होता है।

· **यूरिक एसिड स्टोन:** गठिया से पीड़ित मरीजों में इस प्रकार का स्टोन देखा जाता है। मूत्र में यूरिक एसिड की मात्रा अधिक होने पर यूरिक एसिड स्टोन का निर्माण होता है।

किडनी स्टोन के कारण: पानी की कमी, दवाओं का सेवन, पुरानी बिमारीयां, वगैरह।

किडनी स्टोन के लक्षण: सामान्यतः छोटे आकार का स्टोन दर्द का कारण नहीं बनता है। लेकिन जब स्टोन का आकार बड़ा होता है तो तेज दर्द होता है। पेशाब करते समय दर्द होना, पेशाब के साथ खून आना, पेशाब से बदबू होना, पेशाब में धुंधलापन होना, बार-बार पेशाब लगना, बुखार और उल्टी होना।

किडनी स्टोन की जांच: इमेजिंग टेस्ट, खून जांच, मूत्र परीक्षण ।

किडनी स्टोन का इलाज:

1. **माजून हजरुल यहुद [Majun Hajrul Yahud]:** सुबह खाली पेट 10 ग्राम माजून हजरुल यहुद पानी के साथ खाना है।

2. **कुर्स काकंज [Qurs Kaknaj]:** 2 टैबलेट शाम में खाना है।

3. **शर्बत बजूरी मोतदिल [Sharbat Bazoori Motadil]:** 25 मिली आधा गिलास पानी के साथ मिला कर शाम में खाना है।

3. **माजून संग सारमाही [Majun Sang Sarmahi]:** 7 ग्राम सोते समय पानी के साथ खाना है।

निर्देश: पथरी बड़ी 10mm से ज्यादा और कांटेदार हो तो दवाइयों से छुटकारा पाना मुश्किल होता है। इसे शल्य चिकित्सा द्वारा हटा दिया जाना चाहिए।

परहेज: गुर्दे की पथरी में नट्स और नट्स से बने उत्पाद मूंगफली, पालक, गेंहू का चोकर, मांस, अंडा, मछली, दूध, दही, मक्खन और अन्य दुग्ध उत्पाद, सोया मिल्क, सोया फूड और सोया बटर, मूली, गाजर, टमाटर और अन्य हार्ड ऑक्सालेट व सोडियम युक्त सब्जियां से परहेज करें। हर दिन कम से कम 10 ग्लास पानी पीना चाहिए।

जोड़ दर्द [वजउलमुफासिल]

परिचय

जोड़ों का दर्द एक आम समस्या है। यह शरीर के किसी भी जोड़ में हो सकता है, परंतु वह जोड़ जिस में ज्यादा हरकत होती है उसे वजउलमुफासिल अर्थात जोड़ दर्द होने का खतरा ज्यादा होता है। जैसे घुटने का दर्द, कमर दर्द, कंधे का दर्द, केहूनी, कलाई और उंगलीओ के जोड़ में दर्द।

जोड़ दर्द किसी भी उम्र में हो सकता है परंतु अर्धे आयु के बाद अधिक होता है, तुलनात्मक रूप से पुरुषों में ज्यादा होता है। यदि जोड़ दर्द कि समस्या 30 वर्ष कि आयु से पहले होने लगे तो ऐसे रोगियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर होता है।

गठिया के लक्षण: सभी प्रकार के वजउलमुफासिल में प्रमुख लक्षण, जोड़ों में दर्द के साथ कई और लक्षण भी हो सकते हैं जो निम्न हैं:

- जोड़ों में सूजन
- जोड़ों में अकड़न
- त्वचा का रंग खराब होना
- जोड़ों के पास गर्मी या गर्माहट का एहसास
- जोड़ों की गति में कठिनाई

जोखिम कारक:

- पारिवारिक इतिहास [वंशानुगत]
- पर्यावरणीय कारकों: वातावरण कि खुश्की या ठंढक जोड़ दर्द बढ़ा सकता है।
- आयु : उम्र बढ़ने के [अर्धे उम्र] साथ जोड़ दर्द कि संभावना बढ़ती जाती है।
- जोड़ों की पुरानी चोट: यदि पहले से किसी जोड़ में चोट हो तो उस जोड़े में वजउलमुफासिल विकसित होने की संभावना अधिक होता है।
- मोटापा: मोटे लोगों को जोड़ दर्द कि आशंका ज्यादा होता है।

वजउलमुफासिल की जांच: एक्स रे, अल्ट्रासाउंड, एमआर आई, सीटी स्कैन, KFT, LFT

वजउलमुफासिल [जोड़ दर्द] का इलाज:

1. **हब्बे सुरंजान [Habb-e-Suranjan]:** दो - दो गोली दिन में दो बार पानी से खाना है।
2. **हब्बे असगंध [Habbe Asgandh]:** दो - दो गोली दिन में दो बार पानी से खाना है।
3. **रोगन मुफासिल [Rogan e Mufasil]:** दिन में दो या तीन बार जोड़ पर लगा कर मालिश करें।

एक्जिमा (दाद / कुबा)

परिचय

एक्जिमा एक चर्म रोग है। इस रोग में चमड़ी सूखी और खुरदुरी हो जाती है। सामान्यतः यह कालापन लिए हुए और कभी कभी लाली लिए हुए दिखता है। जिस से त्वचा में तेज खुजली होती है। ज्यादा खुजलाने से छिल कर त्वचा से खून भी आने लगता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में फैल सकता है। यह शरीर पर कहीं भी हो सकता है परंतु गर्दन, पीठ, कमर, जांघ पर ज्यादा होता है।

जोखिम कारक:

त्वचा वह अंग है जो शरीर का आवरण है और यह जिस्म के तापमान, आद्रता के अनुरक्षण करने के साथ साथ दूसरे आंतरिक अंगों को वातावरण के दुष्प्रभाव से सुरक्षा प्रदान करता है। त्वचा के माध्यम से कुछ अपशिष्ट पदार्थ शरीर से बाहर निष्कासित होता रहता है, और शरीर को इसके दुष्प्रभाव से रक्षा करता है। अतः त्वचा पर अंतरिक और बाहरी दोनों कारकों के दुष्प्रभाव से विकार उत्पन्न हो सकता है।

एक्जिमा का इलाज:

1. **माजून उशबा [Majun Ushba]:** 5 – 5 ग्राम दिन में दो बार खाना है।
2. **माजून चोबचीनी [Majun Chobchini]:** 5 – 5 ग्राम दिन में दो बार खाना है।
3. **मरहम कुबा [Marham Quba]:** दिन में तीन बार एक्जिमा से प्रभावित जगह पर लगाएं। लगाने से पहले प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से अच्छे से पोंछें और साफ करें।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

खुजली

परिचय

खुजली त्वचा में एक ऐसी अनुभव है, जो चमड़ी को रगड़ने या खरोंचने के लिए उकसाती है। यह शरीर के किसी भाग में और किसी उम्र में हो सकता है। परंतु उन स्थानों पर जहां त्वचा सिकुड़ती या मुड़ती है, ज्यादा होता है। बुढ़ापे में त्वचा के खुश्क हो जाने और अवत्वचीय अपशिष्ट जमाव के कारण भी खुजली ज्यादा होता है। खुजली शरीर के किसी सीमित भाग पर या पूरे शरीर में हो सकता है।

लक्षण: खुजली बिना किसी अन्य खास लक्षण के हो सकती है या इसके साथ कुछ अन्य लक्षण हो सकते हैं जैसे लालिमा, खरोंच के निशान, दाने या छाले, सूखी व फटी त्वचा, चमड़े जैसे या खुरदरे चकत्ता।

खुजली का इलाज:

1. **माजून उशबा (Majun Ushba):** 5 – 5 ग्राम दिन में दो बार खाना है।
2. **माजून चोबचीनी (Majun Chobchini):** 5 – 5 ग्राम दिन में दो बार खाना है।
3. **मरहम खारिश (Marham Kharish):** दिन में तीन बार खुजली से प्रभावित जगह पर लगाएं। लगाने से पहले प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से अच्छे से पोंछें और साफ करें।

नोट: बच्चों में आयु के अनुसार दवा की मात्रा कम करें।

सफेद दाग (बर्स)

परिचय

सफेद दाग त्वचा में होने वाला एक रोग है। इसे विटिलिगो [Vitiligo] और ल्यूकोडर्मा [Leukoderma] भी कहा जाता है। इस रोग में त्वचा पर सफेद धब्बे दिखते हैं और त्वचा अपना प्राकृतिक रंग खो देती है। यह एक गैरसंक्रामक रोग है और ऐसे पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में आने से ये रोग नहीं होता।

कारण: यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार सफेद दाग बलगम के विकार की वजह से होता है। इस रोग में रंगद्रव बनाने वाली कोशिकाएं कमजोर या नष्ट हो जाती हैं जिसके परिणाम स्वरूप शरीर के विभिन्न हिस्से पर सफेद धब्बे दिखाई देने लगते हैं। अन्य कारणों में इम्यून डिसऑर्डर, विभिन्न प्रकार के रसायन, त्वचा में चोट और अनुवांशिकता भी इसका कारण हो सकता है।

लक्षण: शरीर के अलग-अलग स्थानों कि त्वचा पर अलग-अलग आकार के सफेद दाग आ जाते हैं। ये धब्बे त्वचा के अंदर गहराई तक मौजूद रहते हैं और शरीर के इस हिस्से में उगने वाले बाल भी सफेद हो जाते हैं। बर्स में होने वाले सफेद दाग और कुछ रोग में होने वाले सफेद धब्बे के अंतर को पहचानने के लिए उस जगह पर सुई चुभो कर देखा जाता है, अगर उस जगह पर सूनापन है तो वो कुछ रोग के लक्षण है और अगर सूनापन नहीं है तो वो बर्स [सफेद दाग] है।

इलाज:

1. सफूफ बर्स [Safoof Bars]: प्रतिदिन 5 ग्राम सफूफ बर्स को रात भर, 125 ml पानी में भीगो कर रखना है और सुबह में उस पानी को पी लेना है और बचे हुए तलछट [sediment] को सफेद दाग पर लगाना है।

2. माजून अश्रिलाल [Majun Atrilal]: 5 ग्राम दिन में 2 बार प्रतिदिन खाना है।

3. माजून उशबा [Majun Ushba]: 5-10 ग्राम दिन में प्रतिदिन दो बार पानी के साथ खाना है।

4. माजून बर्स [Majun Bars]: 10 ग्राम प्रतिदिन पानी के साथ खाना है।

5. रोगन बाबची [Roghan Babchi]: प्रयोग विधि- कुछ बूँद प्रभावित हिस्से पर प्रतिदिन दो बार लगाना है।

बर्स के इलाज में सबसे पहले 14 दिनों तक मुंजिज बलगम [concatave] यानि बलगम को शरीर से बाहर करने के लिए दवा दी जाती है, उसके बाद 7 दिन तक [Alternate day] मुशहिल बलगम [Purgative] दवा दी जाती है।

प्रतिबंधित आहार: ऐसे भोजन जो खून में विकार पैदा करते हैं उसे नहीं खाना चाहिए। जो आहार खून में कफ [बलगम] को बढ़ाता है उससे बचना चाहिए जैसे- दूध, दूध से बने हुए पदार्थ, दही, शरीफा, सेब, अमरुद, तारबुज, खरबूजा, सारी खट्टी चीजें एवं सारे खट्टे फल, जैसे -नींबू, इमली, नारंगी, आंवला इत्यादि।

घरेलु उपचार:

1. बेसन की रोटी घी के साथ बिना नमक के खाना बर्स में लाभकारी है।
2. पलास पापड़ा का सिरका के साथ ज़िमाद करना यानी लगाना भी बर्स में लाभकारी है।
3. गेरू-3 ग्राम, रसुत-3 ग्राम और सियाह मिर्च-5 दाना पानी में पीस कर पिलाना भी बर्स में लाभकारी है।

मुँहासे (पिंपल)

परिचय

त्वचा में तेल के जैसे एक तरल पदार्थ जिसे सीबम कहते हैं का उत्पादन करने वाली ग्रंथियां होती है जो त्वचा को नम रखती है और बाहरी कारकों से त्वचा की रक्षा करती है। मुँहासे इसी तेल की ग्रंथियों की सूजन का परिणाम है। इस में त्वचा में मौजूद सूक्ष्म छिद्र बंद हो जाता है जिस से ये तैलीय पदार्थ वहीं रुक कर जमा हो जाता है और मुँहासे का कारण बनता है। मुँहासे किशोरावस्था में सबसे ज्यादा होता है, हालांकि यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है। यह आमतौर पर चेहरे, छाती, कंधों और पीठ के ऊपरी हिस्से पर होता है।

कारण: किशोरावस्था में मुँहासे सामान्य रूप से हो सकता है जो उम्र बढ़ने पर ठीक हो जाता है। किशोरावस्था का मिजाज़ मुँहासे को बढ़ावा देता है। अन्य कारक जैसे धूल, गर्दा, वायु प्रदूषण, चाय, काफ़ी, धूम्रपान, शराब का ज्यादा सेवन। रासायनिक फेसवॉश या साबुन का अत्यधिक उपयोग।

लक्षण:

मुहासा सफेद मुंह, या काला मुंह या पीप वाला होता है। मवाद युक्त मुँहासे में दर्द, जलन, सूजन और लालिमा हो सकता है। त्वचा के नीचे बड़ी, ठोस, दर्दनाक गांठ हो सकता है।

इलाज: किशोरों का गर्म-नम स्वभाव सामान्य है। स्वभाव में कोई भी विचलन अन्य विकासात्मक विकारों का कारण बन सकता है। इसलिए मुँहासे के उपचार में आमतौर पर प्रणालीगत रूप से खाने वाली दवाओं को प्राथमिकता नहीं दी जाती है। यदि दवा देना आवश्यक हो तो वह हल्का होना चाहिए।

1. गाज़ा हुस्न-ए-अफ़ज़ा [Ghaza Husn-e-Afza]: यह पेस्ट बना कर लगाने कि दवा है। इस पाउडर का पेस्ट बनाकर चेहरे या प्रभावित जगह पर लगाएं, एक घंटे बाद पानी से धो लें। यह दवा एक दिन बीच कर के लगाएं। इससे मुँहासे तो दूर होंगे ही साथ ही त्वचा गोरी और चमकदार भी बनेगी।

2. हब्बे मुसफ़्फी ख़ून [Habbe Mussafi Khoon]: 2 गोलियाँ दिन में दो बार।

मुँहासे रोकने के उपाय: चेहरा/त्वचा साफ रखें, बार-बार सिर्फ पानी से धोएं। जंक फूड और तली-भुनी चीजें कम खाएं। स्वस्थकर आहार लें। अच्छी नींद लें, मानसिक तनाव से बचें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।

मेनोरेजिया (कसरत-ए-तमस)

परिचय

मेनोरेजिया, प्रजनन आयु की महिलाओं के लिए एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। इसे कसरत-ए-तमस (हैज़ की कसरत) भी कहा जाता है। यह मूलतः एक लक्षण है, जो दूसरी बीमारी की वजह से होता है। इसमें प्रति चक्र मासिक धर्म में 80 मिलीलीटर से अधिक रक्त हानि होता है या 7 दिनों से अधिक समय तक मासिक धर्म चलता है।

कारण:

1. रहम का सूए मिज़ाज सादा या माढ़ी
2. रहम के कुव्वत-ए-मसिका में कमजोरी या कुव्वत-ए-दफिया में वृद्धि,
3. अखलात-ए-सलासा में असंतुलन,
4. गर्भाशय पॉलीप्स [बवासीर-ए-रहम],
5. गर्भाशय अल्सर [कुरूह-ए-रेहम],
6. फिशर [नवसीर],
7. गर्भाशय का कैंसर,
8. ग़लबे खिल्लत सफरा [पित्त की प्रधानता],
9. इम्तिलाए बदन [शरीर में जमाव],
10. रिक्कत और लताफत खून आदि।

लक्षण:

नाड़ी का तेज़ चलना, चक्कर आना, धड़कन बढ़ना, अधिक प्यास लगना, सामान्य कमजोरी और शरीर में दर्द आदि। और यदि इसका इलाज नहीं किया गया तो सूऊल-किन्या [आयरन की कमी से एनीमिया], इस्तिस्का [Ascites], जिगर की कमजोरी, अपच, गर्भपात आदि जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

इलाज:

1. **क़ुर्स हाबिस [Qurs Habis]:** 2 गोली सुबह और 2 गोली शाम पानी से खाना है।
2. **मस्तुरीन [Masturin]:** 10 ml सुबह और 10 ml शाम 3 महीना पीना है।
3. **माजून दबीदुलवर्द [Majoon Dabidul Ward]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
4. **जवारिश जंजबील [Jawarish Zanjabeel]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
5. **माजून मुक्कवी रहम [Majoon Muqawwi raham]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
6. **शर्बत फौलाद [Sharbate Faulad or any Iron supplement]:** 10 मिली रोजाना एक बार पीना है।

पीसीओडी (PCOD)

परिचय

PCOD अर्थात पॉलिसिस्टिक ओवरी डिजीज महिलाओं में बांझपन का एक प्रमुख कारण है। वर्तमान में अपने देश कि लग भग दस प्रतिशत प्रजनन आयु कि महिलाओं में यह समस्या होती है। इस बीमारी में ओवरी में छोटी-छोटी सिस्ट यानी गांठ बन जाती हैं। ओवरी में सिस्ट के कारण से हॉर्मोन में बदलाव होने लगते हैं। ये मासिक धर्म और गर्भधारण में समस्या पैदा करता।

कारण: पीसीओडी के मुख्य कारण निम्न हैं-

अस्वस्थ जीवनशैली, शारीरिक गतिविधि या व्यायाम की कमी, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव, मोटापा, धूम्रपान, अनियमित सोना और जागना, आनुवंशिक कारण, शराब का अत्यधिक सेवन करना।

लक्षण:

अनियमित माहवारी या माहवारी रूकना या दर्द के साथ लम्बा माहवारी, पेडू में दर्द, माहवारी में ज्यादा रक्तश्राव हो सकता है, बांझपन होना, चेहरा पर अनचाहे बाल आना, मुहांसे आना, बाल झड़ना, वजन बढ़ना, त्वचा तैलीय होना, ब्लड प्रेशर बढ़ना, हार्मोन में असंतुलन होना, नींद नहीं आना, थकान महसूस करना, सिर में दर्द होना।

जांच:

शारीरिक परीक्षण: शरीर में होने वाले असामान्य लक्षण देखा जाता है, जैसे त्वचा, बाल आदि।

पेडू कि जांच [पेल्विक टेस्ट]: पेडू जांच में ओवरी में गांठ और सूजन के बारे में पता किया जाता है।

खून से जांच [ब्लड टेस्ट]: ब्लड टेस्ट के माध्यम से FSH, LH, Thyroid Hormone का स्तर और ब्लड ग्लूकोज लेवल का पता किया जाता है।

अल्ट्रा सोनोग्राफी: USG – Pelvic organs, TVS

पीसीओडी से बचाव : शारीरिक गतिविधि, नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, अच्छी जीवनशैली।

इलाज:

1. शर्बत मोहल्लिल [Sharbat Muhallil]: 20 – 20 मिली दिन में दो बार पीना है।
2. माजून क़ुर्तुम [Majun Qurtum]: 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम खाना है।
3. माजून दबीदुलवर्द [Majoon Dabidul Ward]: 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम खाना है।
4. मस्तूरीन [Masturin]: 10 मिली सुबह और 10 मिली शाम पीना है।

लिकोरिया (सैलानुर रेहम)

परिचय

लिकोरिया [सैलानुर रेहम] स्त्रियों में होने वाली एक आम बीमारी है। इसमें महिला की योनि से सफ़ेद, पीला या हल्का नीला या लाल रंग का बदबूदार, गाढ़ा, चिपचिपा तरल पदार्थ बहता है यानी निकलता है।

लिकोरिया दो प्रमुख प्रकार का होता है:

1. स्वाभाविक योनिस्त्राव
2. अस्वभाविक योनिस्त्राव

1. स्वाभाविक योनिस्त्राव: प्रायः स्त्रियों में स्वाभाविक रूप से कुछ मात्रा में दुर्गन्धरहित, चिपचिपा, पतला पानी जैसा तरल पदार्थ योनि से निकलता है। आम तौर से माहवारी [मासिक धर्म] के पूर्व, माहवारी के बाद, अण्डोत्सर्ग [Ovulation] के समय और कामेच्छा उद्दिप्त होने पर, या गर्भावस्था में यह योनिस्त्राव होता है, जो स्वाभाविक है। यह स्त्री के शरीर की सामान्य प्रक्रिया है, इसके लिए कोई उपचार की आवश्यकता नहीं होती है।

2. अस्वभाविक योनिस्त्राव [लिकोरिया या सैलानुर रेहम]: योनिस्त्राव का रंग असामान्य गाढ़ापन लिए हुए एवं बदबूदार होता है। जो शरीर में कई तरह की समस्या उत्पन्न कर सकता है। लिकोरिया का लक्षण निम्न है।

लक्षण:

योनि से सफ़ेद, पीला या हल्का नीला या लाल रंग का चिपचिपा और बदबूदार तरल पदार्थ का स्त्राव होना लिकोरिया का मुख्य लक्षण है। इसके अलावा, इस बीमारी में महिला खुद में अनेक लक्षणों को अनुभव कर सकती है जैसे योनि में खुजली और चुनचुनाहट, हाथ, पैर, कमर और पेड़ू में दर्द, बार-बार पेशाब लगना, शरीर में भारीपन महसूस करना, भूख न लगना, चक्कर आना, जी मिचलाना और कभी-कभी उल्टी होना, पेट में भारीपन होना, मन उदास होना, चिड़चिड़ापन महसूस करना, आखों के नीचे काले घेरों का पड़ना, कमजोरी महसूस करना और आँखों के सामने अँधेरा छाना।

बचाव : स्वस्थ आहार लेना, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य का ख्याल रखना, गर्भ निरोधकों का उपयोग करते समय सावधानी बरतना।

इलाज :

1. **सफूफ सैलान [Safoof Sailan]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
2. **माजून सुपारी पाक [Majoon Supari Pak]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम पानी से खाना है।
3. **माजून दबीदुल वर्द [Majoon Dabidul Ward]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम खाना है।
4. **माजून मोचरस [Majoon Mochras]:** 5 ग्राम सुबह और 5 ग्राम शाम दूध के साथ खाना है।
5. **शर्बत फौलाद [Sharbate Faulad or any Iron supplement]:** 10 मिली रोजाना एक बार पीना है।

डिप्रेशन (मालनखुलिया)

परिचय

डिप्रेशन एक गंभीर सौदावी मनोवैज्ञानिक विकार है जो इंसान के सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। मन भ्रमित रहता है। इस से ग्रसित व्यक्ति बिना किसी जायज़ कारणों के उदास और चिंता में रहता है, जिस से उस को कई तरह की भावनात्मक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं और काम करने की क्षमता कम हो सकती है। इसका इलाज संभव है।

मालनखुलिया कई और प्रकार के होते हैं, लेकिन इस शीर्षक के अन्तर्गत केवल डिप्रेशन पर चर्चा कि गई है।

लक्षण:

डिप्रेशन के हल्के, मध्यम या गंभीर स्तर होते हैं। यह अलग - अलग लोगों में अलग अलग तरह से डिप्रेशन के विभिन्न स्तरों का अनुभव करते हैं। यह ग्रसित व्यक्ति के सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, उनके व्यक्तिगत मूल्यों, विश्वास और भाषा से भी प्रभावित होता है।

डिप्रेशन ग्रस्त व्यक्ति निम्नलिखित लक्षण में से कुछ लक्षण अनुभव करते हैं:

दुखी, उदास, बेचैनी और खिन्न महसूस होता है। यह भावना जाती ही नहीं है और दिन के किसी विशेष समय में ज्यादा हो सकती है। किसी भी चीज़ में न ही मन लगता है और न ही मज़ा आता है। मरीज एकांत में रहना पसंद करता है। लोगों से मिलने की दिलचस्पी नहीं होती है। आत्मविश्वास और मनोबल कमजोर हो जाता है। ध्यान ठीक से केंद्रित नहीं हो पाता है और फ़ैसला लेने में मुश्किल पेश आती है। मरीज हताश, चिंतित, भयभीत, असहाय, अयोग्य और दोषी महसूस करते हैं। मरीज निराशावादी बन जाते हैं। यह महसूस करने लगते हैं कि जीवन जीने योग्य नहीं है, या यह, कि आपके बिना अन्य लोग ज्यादा बेहतर हालत में रहेंगे। मरीज को थकान, कमजोरी, ऊर्जाहीन, घबराहट, बेचैनी, या उत्तेजित महसूस करते हैं। नींद नहीं आती है या बहुत ज्यादा नींद आती है या सुबह जल्दी उठ जाते हैं। मरीज, मुंह सूखने, पसीना आने, सांस फूलने, सिरदर्द, कब्ज़ या पेट खराब या पेट में मरोड़ जैसे शारीरिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

अन्य लोगों द्वारा मरीज में अनुभव किया जाने वाला लक्षण: एकाग्रता की कमी से काम में गलती। एकांत पसंद, किसी चीज़ के बारे में बहुत अधिक सोचना, मामूली बातों को भी बड़ी समस्या के रूप में प्रस्तुत करना, गमगीन और बेचैन रहना, दैनिक कार्यों में भी गलती करना, पारिवारिक और सामाजिक कार्यों में रुचि नहीं लेना, सामान्य से अधिक चिड़चिड़पन, कभी कभी हांथ पैर का अनैच्छिक हरकत हो सकता है, हांथ पैर में थरथराहट हो सकता है।

कुछ मरीजों में सिर्फ़ मामूली लक्षण ही होता है और गंभीर स्तर के डिप्रेशन में ज्यादा लक्षण दिखाई देता है जिसकी गंभीरता भी ज्यादा होती है।

डिप्रेशन का अनुभव करने वाले पुरुषों की अपनी भावनाओं के बारे में बात करने और मदद मांगने की संभावना कम होती है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों मरीज में आत्महत्या करने की संभावना भी अधिक होती है। समलैंगिक, या उभयलिंगी में मानसिक स्वास्थ्य समस्या होने की संभावना अधिक होती है।

दुखी महसूस करने और डिप्रेशन में अंतर: हर व्यक्ति के जीवन में कई बार ऐसी घटनाएं घटित होती हैं जो उसे दुखी कर देती हैं, लेकिन यह दैनिक जीवन में बहुत अधिक हस्तक्षेप नहीं करता है और आमतौर पर एक से दो सप्ताह में इस से सब्र होने लगता है। लेकिन डिप्रेशन में दुखी भावनाएं हफ्तों से महीनों रह जाता है। अक्सर कोई नकारात्मक भ्रम मन को विचलित करता रहता है। यह भावनाएं सामान्य जीवन को प्रभावित करने लगता है और डिप्रेशन के लक्षण दिखने लगता है।

कारण:

- कभी कभी कोई स्पष्ट कारण हो सकता है जैसे कोई क्षति और कभी कोई स्पष्ट कारण नहीं।
- शरीर में खिल्ट सौदा कि अधिकता।
- जीवन की दुर्घटना और व्यक्तिगत प्रतिकूल परिस्थितियां।
- शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं।
- शराब और मादक पदार्थों का सेवन।
- आनुवंशिक कारक।

सलाह:

किसी प्रिय व्यक्ति से बात करें, उन्हें अपनी समस्या और भावनाओं को बताएं। थोड़ा साहस करें और मन के नकारात्मक विचारों को पूर्व में जीवन कि अनुभव के आधार पर परखें। जैसे खुद कि स्वास्थ्य समस्या का नकारात्मक विचार मन में आए तो मन में तुलना करें कि आप के सभी स्वास्थ्य संबंधी जांच सामान्य है तो डरने की आवश्यकता नहीं है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। उचित आहार लें, दूध, फल, लें। शराब और नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करें। हर रात एक ही समय पर सोएँ और हर सुबह एक ही समय पर उठें। सुकून और मजा देने वाली गतिविधियां करें। धार्मिक क्रियाकलापों में भाग लें। समाजिक कार्यों में रूचि लें। कुछ दिनों के लिए अपनी सामान्य दिनचर्या से बाहर निकलें, कहीं घूमने जाएं। आशान्वित रहें।

उपचार:

1. **माजून नजाह [Majun Najah]:** 5 ग्राम रोजाना सुबह में खाना है।
2. एक गिलास **दूध में एक नींबू** का रस मिला कर रोजाना एक बार पीना है।
3. 5 ग्राम **बेल का फल** खाएं या बेल का मुरब्बा खाना है।
4. **जाफरान** [केसर] पांच रेशा पानी या दूध में मिलाकर पीना है।
5. एक चम्मच **शहद** रोजाना खाना है।
6. **शरबत अहमद शाही:** 1 कप सुसुम पानी में 2 चमच मिला कर सुबह शाम पीना है।
7. **माजून इंजीर:** 1 चमची रात को सोते वक्त खाना है।
8. चबा कर खाने वाला सामान जैसे गन्ना, भुना चना, मकई का भुट्टा, मूंग फली फोड़ कर खाना मुफीद रहता है।

इस प्रशिक्षण पुस्तिका की रचना में
निम्नलिखित चिकित्सको का योगदान
है। मैं सभी का आभार व्यक्त करती हूँ।

संपादक

डा. शबिस्ता फातमा तय्यबी

• **हकीम सैयद अब्दुल अली क़ादरी**

बी०यू०एम०एस[पटना]

यूनानी फिजिशियन

निदेशक, आज़ाद यूनानी क्लिनिक, पटना

• **हकीम मो शफाअत करीम**

बी०यू०एम०एस[पटना], एम.डी. [बैंगलोर]

असिस्टेंट प्रोफेसर, रा. ति. का. एवं अस्पताल, पटना

संस्थापक व मुख्य हकीम, यूनिव्शोर यूनानी हेल्थ केयर
सेंटर, नाला रोड पटना

• **डॉ. शहनाज बानों**

चिकित्सा पदाधिकारी, नौबतपुर, पटना।

• **डॉ.फौज़ीया खातुन**

पीजी स्कॉलर, मोआलजात [मेडिसिन]

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. रजिया सुल्ताना**

पी.जी स्कॉलर, मोआलजात [मेडिसिन]

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. शगुफता परवीन**

पी.जी स्कॉलर, माहियतुल अमराज़ [पैथोलोजी],

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. शमीम अख्तर**

पी.जी स्कॉलर, तहफ्फुजी व समाजी तिब

राजकीय तिब्बी कॉलेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. मुहम्मद आदिल बेदार**

इंटरनी, राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. मो. खुर्शीद आलम**

बी०यू०एम०एस[पटना], एम.डी. [बैंगलोर],

एम.बी.ए.-एस.सी.एस.

चिकित्सा पदाधिकारी, पटेढी बेलसर, वैशाली

• **डॉ. शाइस्ता बानो**

सहायक प्रोफेसर,

सूफिया यूनानी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल,

पूर्वी चंपारण, बिहार

• **डॉ.मो. हफीजुर रहमान**

चिकित्सा पदाधिकारी, डगरुआ , पूर्णिया

• **डॉ. शमा रहमत**

पी.जी. स्कॉलर, मोआलजात [मेडिसिन]

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. हसीना प्रवीन,**

पी. जी. स्कॉलर, माहियतुल अमराज़ [पैथोलोजी],

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. रेशमा परवीन**

पी.जी स्कॉलर, इलमूल अदविया,

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

• **डॉ. सुरैया तबस्सुम**

चिकित्सा पदाधिकार, सोनपुर, सारण

• **डॉ.मो० खलीलुल्ला,**

पी.जी. स्कॉलर, कुल्लियात ए तिब,

राजकीय तिब्बी कालेज एवं अस्पताल, पटना

... अब प्रकृति की ओर लौट चलें।

वर्तमान में गैर संचारी रोग विकराल रूप धारण कर लिया है जिसे भविष्य में और अधिक भयावह होने की आशंका है। इन रोगों के जोखिम कारक त्रुटिपूर्ण जीवन शैली और आधुनिक तकनीक का दुरुपयोग है। स्वस्थ जीवन और दीर्घायु हेतु अब प्रकृति की ओर लौट चलें। यथासंभव स्थनीय उपजने वाली खाद्य पदार्थों का सेवन करें। शुद्ध, स्वच्छ, प्राकृतिक वातावरण से घनिष्टता बढ़ाएं।

संपादक

डा. शबिस्ता फातमा तय्यबी

जन जन यूनानी

प्रशिक्षण पुस्तिका



AUP, Bihar



ISBN: 978-81-969970-7-6